

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1. Kesimpulan

Dari penelitian mengenai hubungan pola tidur dengan kualitas hidup orang lanjut usia di Griya Usia Lanjut St. Yosef, Surabaya, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- 6.1.1. Tidak terdapat hubungan korelasional yang positif antara pola tidur dengan kualitas hidup orang lanjut usia di Griya Usia Lanjut St. Yosef, Surabaya.
- 6.1.2. Tidak terdapat hubungan korelasional yang positif antara lama gangguan pola tidur dengan kualitas hidup orang lanjut usia di Griya Usia Lanjut St. Yosef, Surabaya.
- 6.1.3. Terdapat hubungan korelasional yang positif antara domain kesehatan fisik, psikologis, dan lingkungan dengan pola tidur. Hubungan ketiganya bersifat lemah, namun yang memiliki hubungan paling kuat adalah domain kesehatan fisik.

6.2. Saran

6.2.1. Bagi Panti Wreda

Berdasarkan penelitian ini diharapkan agar pihak panti wreda dapat lebih sering mengadakan kegiatan yang bersifat rekreasi karena sebagian besar dari responden mengatakan bahwa mereka butuh kegiatan yang bersifat rekreasi. Selain itu pihak panti juga diharapkan dapat menambah intensitas dan variasi kegiatan yang bersifat memberikan keterampilan kepada para penghuni panti sehingga mereka dapat mencapai kualitas hidup yang lebih optimal. Pihak panti wreda juga diharapkan dapat lebih memperhatikan lansia yang memiliki gangguan pola tidur sehingga jangan sampai gangguan pola tidur yang mereka alami memburuk dan berdampak pada kehidupan sehari-hari para lansia tersebut.

6.2.2. Bagi Masyarakat

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan penulis, diharapkan masyarakat dapat lebih meluangkan waktu untuk berkumpul bersama para lansia terutama yang merupakan anggota keluarga mereka. Selain itu jika terdapat anggota keluarga yang berada di panti wreda, diharapkan agar masyarakat dapat sering mengunjungi lansia tersebut agar lansia tersebut tidak merasa tersisih, terbuang, atau tidak dibutuhkan lagi peranannya sebagai anggota keluarga.

6.2.3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Berdasarkan penelitian ini, untuk penelitian selanjutnya diharapkan agar lebih menganalisis faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi baik pola tidur maupun kualitas hidup lansia di panti wreda. Selain itu untuk penelitian selanjutnya disarankan agar mencari data mengenai lama lansia yang bersangkutan tinggal di panti wreda sehingga dapat mengetahui apakah gangguan pola tidur yang dialami berhubungan dengan lama lansia tersebut tinggal di panti wreda.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N. 2007. Gangguan Tidur pada Lanjut Usia: Diagnosis dan Penatalaksanaan. *Cermin Dunia Kedokteran No. 157* , 196-206. Retrieved March 27, 2014, from http://www.itokindo.org/?wpfb_dl=185
- Andri, et al. 2010. Perasaan Self-consciousness dan Rendahnya Harga diri dan Hubungannya dengan Kualitas Hidup Pasien Akne Vulgaris. *Majalah Kedokteran Indonesia*, 60, 263-267. Retrieved April 6, 2014, from <http://indonesia.digitaljournals.org/index.php/idnmed/article/download/731/732>
- Darmojo, B. 2009. *Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)* (4 ed.). Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Ernawaty. 2006. *Perbedaan Kualitas Hidup Ditinjau dari Status Tempat Tinggal*. Skripsi (tidak diterbitkan). Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.
- Galimi, R. 2010. Insomnia in the elderly: an update and future. *G GERONTOL* , 231-247. Retrieved April 13, 2014, from <http://www.sigg.it/public/doc/GIORNALEART/1325.pdf?r=0.409039>
- Guyton, et al. 2006. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran (11 ed)*. Jakarta: EGC.
- Maramis, W. F., & Maramis, A. A. 2009. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa Edisi 2*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- O'Bryant, Sid E., et al. "Detecting Dementia with the Mini-Mental State Examination (MMSE) in Highly Educated Individuals." *Arch Neurol*, 2008; 963-967. Retrieved May 12, 2014 from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2587038/pdf/nihms-72295.pdf>
- Pangkahila, W. 2007. *Anti aging Medicine: Memperlambat Penuaan, Meningkatkan Kualitas Hidup*. Jakarta: Penerbit Buku Kompas.
- Prayitno, A. 2002. Gangguan pola tidur pada kelompok usia lanjut dan penatalaksanaannya. *Jurnal Kedokteran Trisakti*, 21, 23-30. Retrieved March 27, 2014, from <http://www.univmed.org/wp-content/uploads/2011/02/Prayitno.pdf>
- Pusat Data dan Informasi. 2013. *Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI. Retrieved January 29, 2014, from <http://www.depkes.go.id/downloads/Buletin%20Lansia.pdf>
- Raharja, E. A. 2013. *Hubungan Antara Tingkat Depresi dengan Kejadian Insomnia pada Lanjut Usia di Karang Werdha Semeru JayaKecamatan SumbersariKabupaten Jember*. Skripsi (tidak diterbitkan). Jember: Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. Retrieved March 30, 2014, from <http://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/3193/Eric%20Aditya%20Raharja%20-%20062310101038.pdf?sequence=1>
- Retrieved April 10, 2014, from <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/24258/1/Appendix.pdf>

- Retrieved February 8, 2014, from http://staff.undip.ac.id/psikfk/ritahadi/files/2011/08/indonesian_whoqol1.pdf
- Saputri, M. A. 2011. Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Depresi pada Lanjut Usia yang Tinggal di Panti Wreda Wening Wardoyo. *Jurnal Psikologi Undip*, 9, 65. Retrieved February 13, 2014, from <http://www.ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/viewFile/2910/2592>
- Sutikno, E. 2011. Hubungan Antara Fungsi Keluarga dan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Kedokteran Indonesia*, 2, 73-79. Retrieved January 23, 2014, from <http://jki-ina.com/index.php/jki/article/download/13/12>
- The Measurement of Reliability, Validity, Items Analysis and Normative Data of *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS). (n. d.). Retrieved April 6, 2014, from <http://www2.psy.unsw.edu.au/dass/Indonesian/Damanik%20Indonesian%20translation%20-%20Reliability.doc>, n.d.
- Wreksoatmodjo, Budi Riyanto. 2013. Perbedaan Karakteristik Lanjut Usia yang Tinggal di Keluarga dengan yang Tinggal di Panti di Jakarta Barat. *Cermin Dunia Kedokteran No. 209* , 738-745. Retrieved October 19, 2014, from http://www.kalbemed.com/Portals/6/1_07_209Perbedaan%20Karakteristik%20Lanjut%20Usia%20yang%20Tinggal%20di%20Keluarga%20dengan%20di%20Panti%20di%20Jakarta%20Barat.pdf